



Þú og sykursýkin

Upplýsingahefti fyrir 9-13 ára krakka með sykursýki.



Pú og sykursýki

Pýtt úr dönsku með leyfi samtaka sykursjúkra í Danmörku.

Útgefandi:

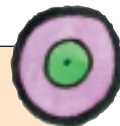
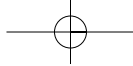
Samtök Sykursjúkra
Hátúni 10b
105 Reykjavík
sími: 562-5605
veffang: www.diabetes.is
netfang: diabetes@diabetes.is

Pýðing: Fríða Bragadóttir

Yfirllestur og athugasemdir: Elísabet Konráðsdóttir,
hjúkrunarfræðingur á göngudeild sykursjúkra barna og
unglinga, Landspítala, Háskólasjúkrahúsi.

Útgáfuna styrkti: ??

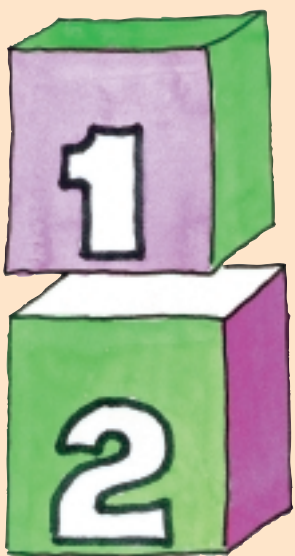




Upphafið:

Nú hefur þér verið sagt að þú sért komin/n með sykursýki. Foreldrar þínir og starfsfólk sjúkrahússins hafa nú þegar útskýrt fyrir þér heilmargt. Það getur verið erfitt bæði að skilja og að muna allt sem þér er sagt, þess vegna færðu nú þennan bækling og getur sjálf/ur lesið um sykursýki.

Í heiminum er fjöldi fólks með sykursýki. Á Íslandi eru um 40 aðrir krakkar á þínum aldri með sykursýki. Kannski er einhver annar í þínum skóla eða jafnvel í þínum bekk með sykursýki en það sést ekki utan á fólki.



Það eru til tvær tegundir af sykursýki, tegund 1 og tegund 2. Tegund 1, eins og þú hefur nú fengið, krefst þess að maður fái insúlín í sprautu á hverjum degi.

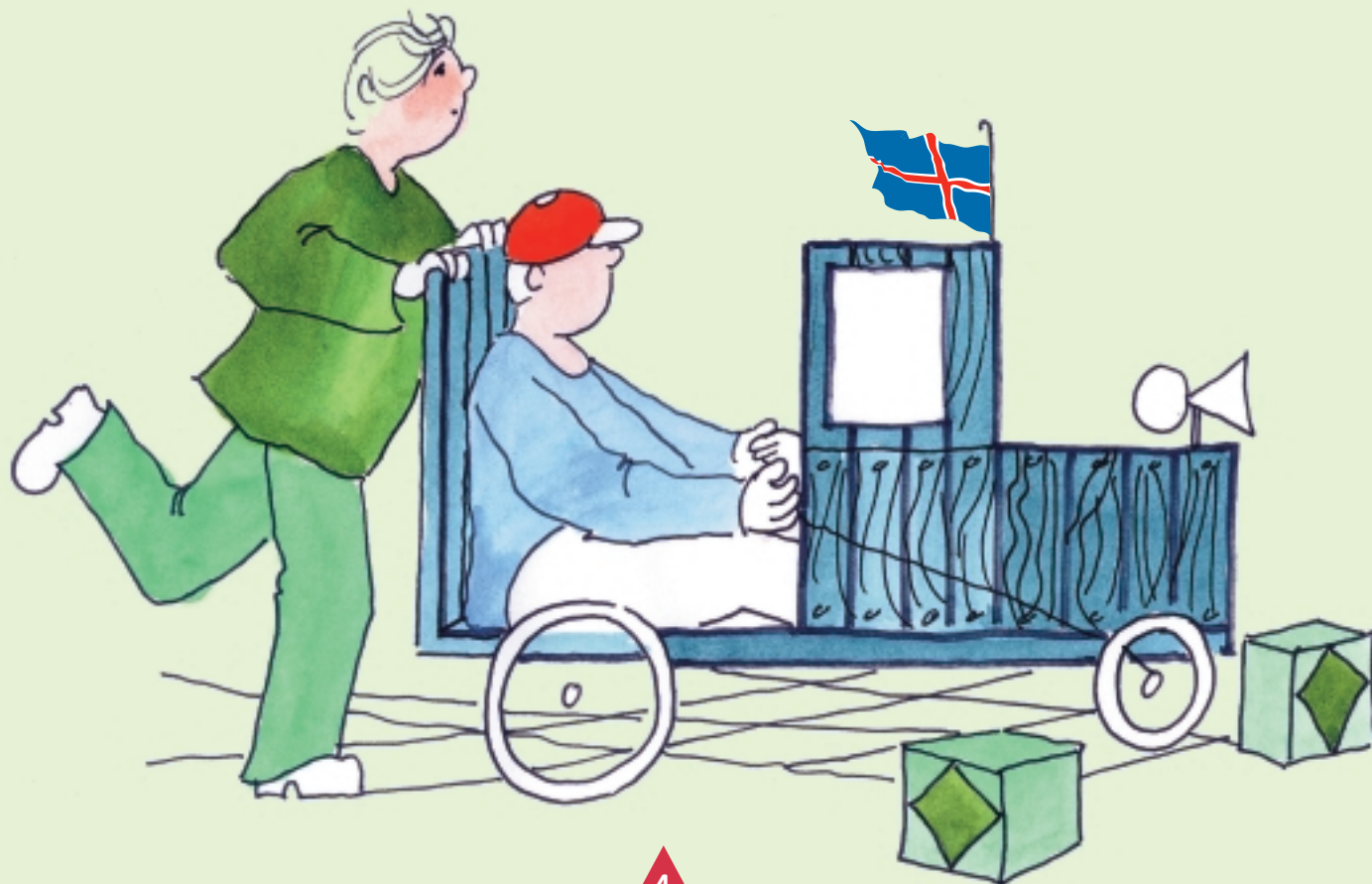
Tegund 2 fær nær eingöngu fullorðin fólk og þeim nægir oft að fá töflur og að fara að borða hollari mat með minni fitu.



Hvað er sykursýki (tegund 1)?

DiabetSykursýki er sjúkdómur sem er að einhverju leyti arfgengur. Í dag er engin lækning til við henni og hún er ekki smitandi. Þó þú sért með sykursýki getur þér liðið vel og þú getur gert allt sem allir aðrir krakkar gera. Enginn veit hvers vegna þú fékkst sykursýki en það er hvorki þér né foreldrum þínum að kenna.

Sykursýki, eins og þú ert með, stafar af því að líkaminn er hættur að framleiða insúlín. Í byrjun getur verið að nokkrar frumur geti enn framleitt smávegis insúlín en þær munu hætta því innan skamms.

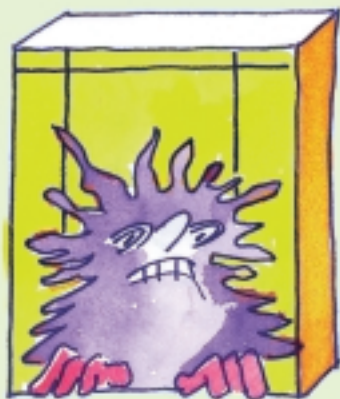




Insúlín er hormón, hjálparefni, sem er framleitt af beta-frumunum í briskirtlinum. Insúlínið hjálpar orkunni sem þú færð úr matnum að komast inn í frumur líkamans. Það er eins og dyravörður sem opnar dyrnar þegar frumuna vantar orku og lokar þeim aftur þegar fruman er södd



Hluti af orkunni nýtist sem-brennsluefni þegar líkaminn reynir á sig. Sumt er notað til þess að þú getir vaxið og þroskast. Afgangurinn fer svo í geymslu í lifrinni eða í fitufrumunum svo hægt verði að nota það seinna.



Þegar líkami þinn framleiðir ekkert insúlín sveltur hann. Þá fer hann að nota fituforðann sem brennsluefni. Við það verður til efni, ketónsýra, sem getur gert þig mjög veika/n.



Briskirtillinn



Insúlín

Nú veistu að líkama þinn vantar insúlín. Því miður er ekki hægt að taka insúlín sem töflur, því það er prótín (eggjahvítuefni) sem sýrurnar í maganum eyðileggja. Þess vegna verður þú að fá það með sprautu í læri, mjöðm eða maga, allt eftir því hvers konar insúlín þú notar.

Til eru margar mismunandi tegundir insúlíns:



Langvirkt sem virkar í allt að 18-20 klst.



Fljótvirkt sem er tekið _ klst fyrir matartíma og virkar í 4-6 klst.



Blanda af þessum tveimur sem getur t.d. verið 30% fljótvirkt og 70% langvirkt.



Sérlega fljótvirkt insúlín sem byrjar að virka eftir aðeins 10-15 mínútur og hefur mjög stutta verkun.



Sérlega langvirkt insúlín sem hefur jafna verkun allan sólarhringinn.

Eins og þú sérð er um margt að velja. Læknirinn þinn ákveður hvaða tegund insúlíns hentar þér. Flestir krakkar byrja þó á að nota blandað insúlín.

Það er mjög misjafnt hversu mikið insúlín fólk þarf og því getur þú ekki borið skammtana þína saman við það sem aðrir nota.

Það er mjög mikilvægt að þú sprautir þig ekki alltaf á sama staðinn. Ef þú gerir það myndast “púðar” eða þykkildi undir húðinni. Insúlínið virkar þá ekki nógu vel og blóðsykurinn getur orðið mjög sveiflukenndur.

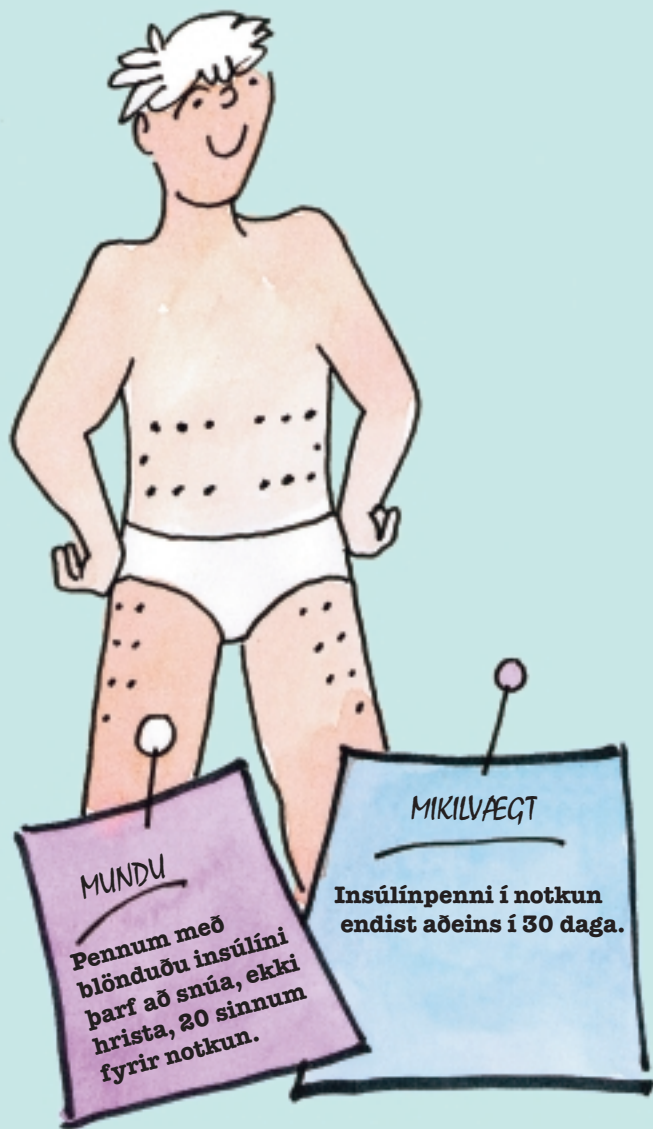
Passaðu að stinga aðeins í fituvefinn undir húðinni. Ef þú stingur of djúpt fer insúlínið inn í vöðva og insúlínið virkar allt of hratt. Þú getur komist hjá þessu með því að taka í húðina með tveimur fingrum og mynda þannig felling.

Það eru líka til mismunandi gerðir penna og nála.

Hjúkrunarfræðingurinn á göngudeildinni hjálpar þér að finna út hvaða gerð hentar þér best.

Hjúkrunarfræðingurinn kennir þér líka hvaða aðferð er best fyrir þig að nota þegar þú sprautar þig.





Geymsla

Insúlínþennann sem þú notar á að geyma við stofuhita. Insúlínþirgðir þurfa að vera í ísskáp. Insúlínið skemmist ef sól skín á það og ef það frýs.



Maturinn

Maturinn er mikilvægur hluti af sykursýkismeðferðinni. Það er best fyrir þig, eins og alla aðra krakka, að borða venjulegan, hollan mat. Venjulegur, hollur matur er fjölbreyttur, með litlum sykri og lítilli fitu. Fæðuhringurinn sýnir hvað hollt er að borða.



Þegar maður er með sykursýki þarf maður líka að vita hvaða áhrif matur hefur á blóðsykurinn. Maturinn okkar samanstendur af mörgum mismunandi næringarefnum. Það eru aðallega kolvetni sem umbreytast sykur efni og hækka blóðsykurinn. Það er hollt að borða mat með mikið af kolvetnum en líkaminn þarf insúlín til að geta notað þau. Maturinn á gulu svæðunum í fæðuhringnum hefur mikið af kolvetnum.



Til að blóðsykurinn lækki ekki of mikið fyrir mat og hækki síðan of mikið þegar þú ert búin/n að borða þarftu að borða margar litlar máltíðir. Gott er að borða 5-6 sinnum á dag. Þú getur t.d. borðað morgunmat, ávöxt um miðjan morgun, hádegismat, miðdegisverð, kvöldmat og svo góða brauðsneið áður en þú ferð í háttinn á kvöldin.

Til eru nokkrar gerðir af kolvetnum. Sum hækka blóðsykurinn mjög hratt – við köllum þau “hröð” kolvetni. Aðrar gerðir hækka blóðsykurinn hægt – “hæg” kolvetni. Svo eru sumar tegundir sem eru þarna mitt á milli, ekki sérlega hröð og ekki sérlega hæg heldur.

Gott er að grípa í hröð kolvetni ef þú ert með of lágan blóðsykur. Ef þú borðar mikið af mat með hröðum kolvetnum verður blóðsykurinn oft allt of hár hjá þér. Til að halda blóðsykrinum nokkuð jöfnum er æskilegt að borða sem mest af hægum kolvetnum.



Drykkur



Drekktu
mest 2-3
glös af
mjólk á
dag



og 2-3 glös af
sykurlausum ávaxtasafa.

Vatn máttu drekka eins
og þér sýnist og þér

er óhætt að drekka gos
og svaladrykki merкта

“light” og “diet”.



Blóðsykurmælingar

Nauðsynlegt er að þú kunnir að mæla blóðsykurinn hjá þér af því þú finnur ekki alltaf fyrir því ef hann er of hár eða of lágur. Best er fyrir líkama þinn að blóðsykurinn sé eðlilegur eða sem næst því eins oft og hægt er.

Blóðsykur hjá þeim sem ekki eru með sykursýki er 3,5-7 mmol/l. Það er gott fyrir þig að geta haldið þínum blóðsykri milli 4-10 mmol/l. Til þess að það sé hægt þarftu að finna jafnvægið milli insúlínsins sem þú tekur, matarins sem þú borðar og þess hve mikið þú hreyfir þig.

Til eru margar gerðir af blóðsykurmælum. Þú þarft að eignast einn slíkan. Hjúkrunarfræðingurinn á barnadeildinni getur hjálpað þér að velja mæli sem hentar þér.

Kannski ertu nú þegar búin/n að læra að nota hann sjálf/ur, annars getum við sagt þér að það er í rauninni ósköp auðvelt og fljótlegt. Þú þarft bara einn blóðdropa úr fingri.

Stundum getur verið ósköp þægilegt að foreldrar þínir sjái um sprauturnar og blóðsykurmælingarnar fyrir þig en ekki alltaf. Það væri nú t.d. ekki gaman að þurfa að hafa foreldrana með þegar þú ætlar að gista hjá vini þínum eða vinkonu eða þegar þú ferð í skólaferðalag.

Blóðsykurinn þarf að mæla mörgum sinnum á dag svo að þú vitir hvað þú þarft að borða mikið. Mælingarnar eru líka gagnlegar þegar þarf að ákveða hve mikið insúlín líkami þinn þarf en það ákveðið þið í sameiningu þú og foreldrar þínir með aðstoð læknisins.

Ef þú lendir í einhverjum vandræðum með að mæla blóðsykurinn, talaðu þá við hjúkrunarfræðinginn á göngudeildinni. Hann getur mjög líklega gefið þér góð ráð til að gera þetta þægilegra fyrir þig.

Hár blóðsykur – (hýperglýsemía)







Stundum getur blóðsykurinn mælst mjög hár en er svo aftur orðinn eðlilegur við næstu mælingu. Það skiptir ekki svo miklu máli.

Hjá sumum hækkar blóðsykurinn t.d. skyndilega ef þeir hlakka mikið til eða verða á einhvern hátt spenntir.

Haldist blóðsykurinn hár í lengri tíma, t.d. hærri en 15 mmol/l og þú ferð að drekka og pissa óvanalega mikið, er mikilvægt að athuga hvað er að.

Ef þér finnst blóðsykurinn haldast of hár skaltu tala um það við foreldra þína. Þeir geta þá haft samband við göngudeildina og fengið leiðbeiningar um hvað er best fyrir þig að gera.

Ástæðan fyrir of háum blóðsykri getur verið að þú:

-  Fáir of lítið insúlín.
-  Borðir of mikið.
-  Borðir of mikið af hröðum kolvetnum.
-  Hreyfir þig minna en venjulega.
-  Sért komin/n með marga “púða” undir húðina.
-  Sért veik/ur.





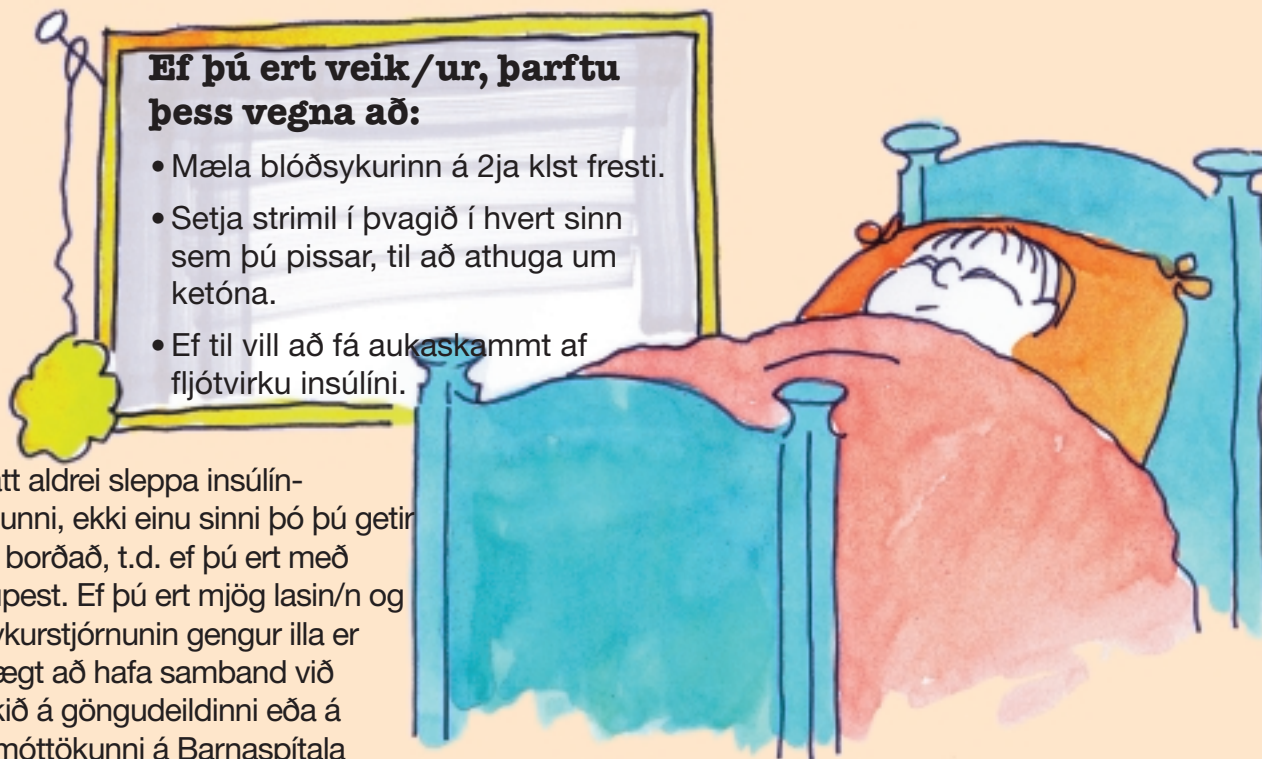
Allra mikilvægast er þó að athuga hvort þú sért með ketóna (sýru) í þvagini. Þetta er athugað með því að pissa á strimil, svipaðan þeim sem blóðsykurinn er mældur með. Ef þú ert með slík efni í þvagini þarftu strax að fá aukaskammt af fljótvirku insúlíni, því annars getur þú orðið veik/ur. Hve stór skammturinn á að vera vita foreldrar þínir eða starfsfólkið á göngudeildinni.



Mundu: Athuga ketóna í þvagi þegar blóðsykurinn fer yfir 15mmol/l.

Veikindi

Þegar þú ert veik/ur, sérstaklega ef þú færð hita, getur insúlínþörfin orðið miklu meiri en venjulega og líkaminn fer fljótt að framleiða ketóna.



Þú mátt aldrei sleppa insúlín-sprautunni, ekki einu sinni þó þú getir ekkert borðað, t.d. ef þú ert með gubbupest. Ef þú ert mjög lasin/n og blóðsykurstjórnunin gengur illa er mikilvægt að hafa samband við fagfólkið á göngudeildinni eða á bráðamóttökunni á Barnaspítala Hringins.



Lágur blóðsykur – (hypoglycemia)

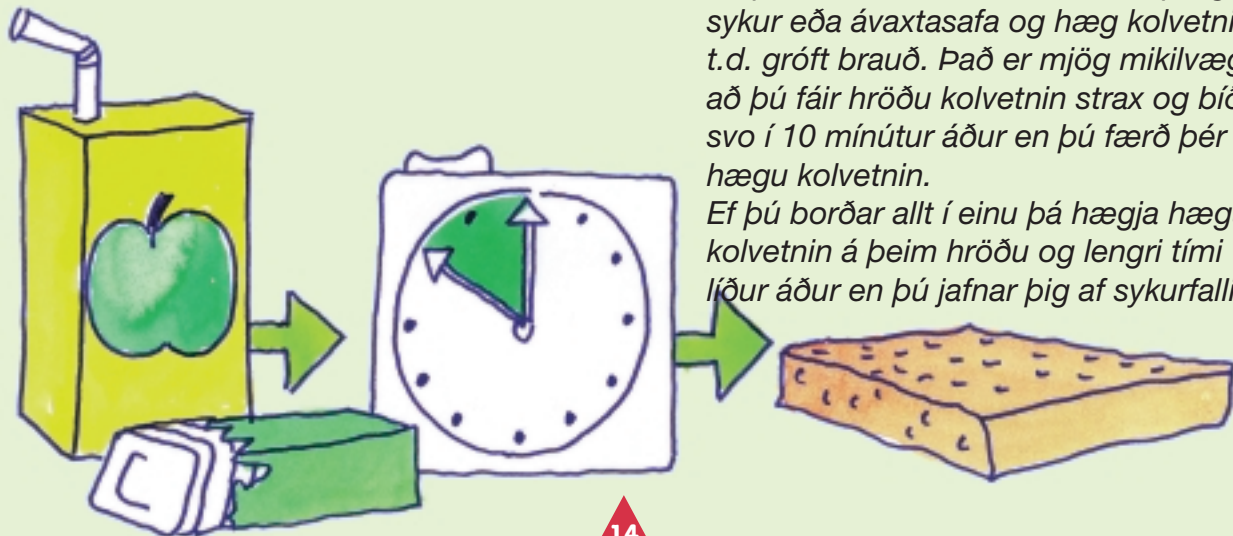
Sykurfall

Stundum kemur það fyrir þig að blóðsykurinn verður mjög lágur, fer undir 4 mmol/l. Það kallast að fá sykurfall. Minni háttar sykurfall stöku sinnum sýnir bara að þú passar vel upp á sykursýkina, sérstaklega ef það gerist þegar matartímanum seinkar eða þú hefur verið að hreyfa þig meira en venjulega.



Ástæðan fyrir sykurfalli getur verið:

- ★ mikið insúlín.
- ★ lítill matur eða seinkun á máltíð.
- ★ Mikil áreynsla.



Meðferð við sykurfalli:

Þú þarft að fá hröð kolvetni, t.d. þrúgu-sykur eða ávaxtasafa og hæg kolvetni, t.d. gróft brauð. Það er mjög mikilvægt að þú fái hröðu kolvetnin strax og bíðir svo í 10 mínútur áður en þú færð þér hægu kolvetnin.

Ef þú borðar allt í einu þá hægja hægu kolvetnin á þeim hröðu og lengri tími líður áður en þú jafnar þig af sykurfallinu.

Stundum finnst þér kannski eins og þú sért í sykurfalli þó að blóðsykurinn mælist ekki lágur heldur t.d. 7 mmol/l. Það getur verið af því að blóðsykurinn hefur verið hár hjá þér í nokkurn tíma og fellur svo skyndilega niður. Líkamann vantar í rauninni ekki mat þó að þér finnist það.



Þess vegna er gott að mæla blóðsykurinn þegar þú færð sykurfall, bara til að vera viss um að hann sé í rauninni of lágur. Aðalatriðið er samt að þú fáið kolvetni því sykurfallið er vísbending um að heila þinn vanti brennslufni. Þegar þú færð sykurfall getur þú orðið:



föl/ur



sljó/r



svöng/svangur



sveitt/ur



skjálfandi



fúl/l



pirruð/aður

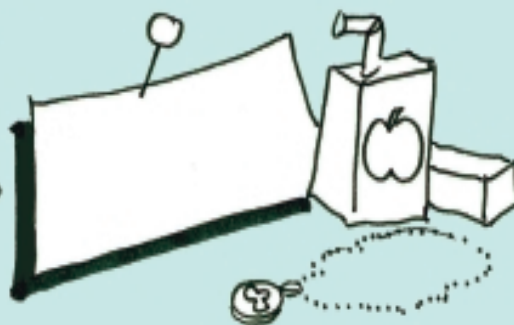


Alvarlegt sykurfall

Það getur komið fyrir að þú “gleymir” að gera eitthvað við sykurfallinu. Þá getur blóðsykurinn hjá þér orðið svo lágur að þú getir ekki sjálf/ur fengið þér að drekka og borða og þú ferð jafnvel að haga þér undarlega. Þegar þetta gerist þurfa þeir sem eru með þér að hjálpa þér til að fá hröð kolvetni, svo sem sykur eða ávaxtasafa. Þess vegna er nauðsynlegt að fjölskylda, vinir, kennarar og t.d. íþróttþjálfarar viti að þú ert með sykursýki og hvað þau eiga að gera til að hjálpa þér.

Þú verður alltaf að muna:

- Að vera með þrúgu-sykur eða ávaxtasafa á þér, svo að þú getir strax brugðist við sykurfalli.
- Að bera á þér merki eða skírteini sem se gir að þú sért með sykursýki. Slíkt er hægt að fá hjá Samtökum Sykursjúkra og hjá Medic Alert, Sóltúni 20.



Alvarlegt sykurfall.

Ef blóðsykurinn verður mjög lágur geturðu misst meðvitund og fengið krampa.

En vertu bara róleg/ur, það eru ekki mjög margir sem lenda í því og það er yfirleitt ekki verulega hættulegt.

Meðferðin við alvarlegu blóðsykurfalli er glúkagonsprauta, gefin í lær- eða rassvöðva. Glúkagon dregur sykur út úr geymsluhólfum í lifrinni og þá vaknarðu fljótlega aftur. Mikilvægt er að reyna að drekka eitthvað sætt til að ná blóðsykrinum enn frekar upp. Ef þú getur ekki sjálf/ur drukkið verður farið með þig á spítalann og þar færðu sykur með nál í æð. Manni verður nefnilega flökurt af glúkagoninu og það er mikilvægt að fylla aftur sykri á geymsluhólfin.

Foreldrar þínir eiga alltaf slíka glúkagonsprautu heima sem þeir geta gefið þér. Ef þetta skyldi koma fyrir þig þegar enginn sér til, vaknarðu samt aftur. Líkaminn nær sjálfur í sykurinn í geymsluhólfunum og dælir honum út í blóðið það tekur bara lengri tíma en með hjálp sprautunnar.





Hreyfing

Það er hollt fyrir alla að vera í góðu formi. Sumir krakkar eru hrifnir af öllum mögulegum íþróttum – en aðrir ekki. Þegar maður er með sykursýki er mjög gott að stunda íþróttir, bæði vegna þess að þá þarf maður ekki eins mikið insúlín og vegna þess að þá fitnar maður síður. Ekki halda að þú eigir núna að rjúka út að hlaupa á hverjum degi. En það væri góð hugmynd að athuga hvort þú finnur einhverja íþrótt sem þú hefur gaman af. Svo gæti það líka orðið gaman og margir eignast góða vini í íþróttafélögunum.

Það sem þú þarft að vita um íþróttir og sykursýki:

- Blóðsykurinn lækkar við hreyfingu og þú verður að muna að hafa þrúgusykur, safa og samloku eða ávöxt í íþróttatöskunni.
- Þegar þú hreyfir þig notar líkaminn meiri orku (sykur). Þess vegna verðurðu að passa að blóðsykurinn sé ekki of lágur þegar þú byrjar, helst um 7 mmol/l. Ef þú æfir í langan tíma í einu verðurðu að fá eitthvað af hröðum kolvetnum á meðan. Eftir erfiða æfingu heldur blóðsykurinn áfram að lækka í marga klukkutíma, þú getur fengið sykurfall allt að sólarhring síðar. Þess vegna verðurðu að muna að borða meira þann dag og jafnvel þann næsta líka. Sumir minnka insúlínskammtinn sjálfir þá daga sem þeir æfa. Þú getur talað um það við hjúkrunarfræðinginn og lækinn á göngudeildinni.
- Ef blóðsykurinn mælist of hárfegar þú ert á leið á æfingu (hærrí en 15 mmol/l) og þú ert kannski líka farin/n að fá ketóna í þvagið, ættirðu ekki að byrja að æfa fyrr en þú hefur náð sykrinum niður og ketónarnir eru horfnir. Þú gætir þurft að taka nokkrar auka einingar af fljótvirku insúlíni. Líkaminn getur ekki komið sykrinum inn í frumurnar ef það vantar insúlín í líkamann, heldur ekki þó þú reynir á þig.





Skólinn

Auðvitað verða kennararnir og félagar þínir að fá að vita að þú sért komin/n með sykursýki. Ef þú lendir í vandræðum, t.d. með of lágan blóðsykur, er mikilvægt að þeir viti hvernig þau eiga að hjálpa þér. Þeir þurfa líka að vita að þú getur átt erfitt með að einbeita þér ef blóðsykurinn er of hár eða of lágur. Ef þeir vita eitthvað um sykursýki geta þeir líka betur skilið hvers vegna þú þarft að mæla blóðsykurinn og stundum að borða á öðrum tímum en hinir. Mundu að segja vinum þínum hvar þú geymir safann þinn og þrúgusykurinn svo að þeir geti náð í það fyrir þig ef þú þarft. Hægt er að biðja hjúkrunarfræðinginn á göngudeildinni að heimsækja skólann þinn og fræða starfsfólk skólans og bekkjarfélaga þína um sykursýkina.

Skólaferðalög

Ætli bekkurinn í ferðalag getur þú auðvitað farið með. Ef þú kannt ekki sjálf/ur að mæla blóðsykur og sprauta þig færðu aðstoð til þess. Hjúkrunarfræðingurinn á göngudeildinni eða foreldrar þínir geta sýnt starfsfólki skólans hvernig á að bera sig að. En þú getur auðvitað líka fengið hjúkrunarfræðinginn til að kenna þér að gera þetta sjálf/ur. Þá þarft kennarinn aðeins að vera þér til aðstoðar.





Sálartetrið

Þú verður ábyggilega stundum þreytt/ur á að vera með sykursýki. Annað slagið finnst þér kannski að það sé ósanngjarnt að einmitt þú skyldir fá sykursýki! Til þess að of hár eða of lágur blóðsykur stöðvi þig ekki í að gera það sama og félagar þínir skaltu alltaf mæla blóðsykurinn þegar þú ert að gera eitthvað sem þú hefur ekki gert áður. Það getur verið vandasamt að meta hvort þú hafir borðað nóg eða kannski of mikið!

Ef blóðsykurinn fer mikið upp og niður yfir daginn getur skapið sveiflast mikið líka.

Til þess að þér finnist ekki að þú sért sú/sá eina/i í heiminum með sykursýki ættirðu að reyna að kynnast öðrum krökkum með sykursýki. Hjúkrunarfræðingurinn á göngudeildinni getur áreiðanlega komið þér og fjölskyldu þinni í samband við aðra fjölskyldu sem er líka að glíma við sykursýkina. Sumir kynnast öðrum krökkum á spítalanum en Foreldrafélag sykursjúkra barna og unglunga býður líka fjölskyldum með sykursjúk börn á ýmsar uppákomur. Stundum er sykursjúkum krökkum boðið í sumarbúðir og þegar þú verður eldri (eldri en 15 ára) gætirðu jafnvel komist í sumarbúðir fyrir unglunga með sykursýki í útlöndum!

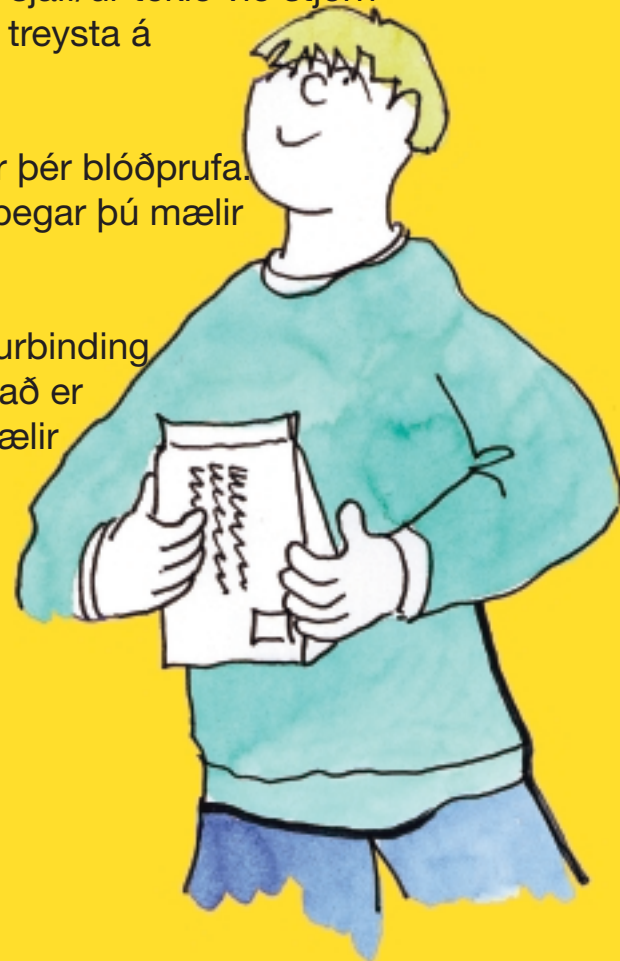


Heimsókn á göngudeildina

Æskilegt er að þú og foreldrar þínir hittið lækni og hjúkrunarfræðing á göngudeild sykursjúkra barna og unglinga á 3ja mánaða fresti. Þar ræðið þið um það hvernig þér líði og hvernig best er fyrir þig að passa upp á sykursýkina. Þið hittið líka næringarfræðing sem talar við ykkur um hvaða mat er best fyrir þig að borða og hverju þú ættir helst að sleppa. Með tímanum verður þér kennt allt sem þú þarft að vita um sykursýkina þannig að þú getir einn daginn sjálf/ur tekið við stjórn meðferðarinnar og þurfir ekki eins mikið að treysta á foreldra þína.

Þegar þú kemur á göngudeildina er tekin úr þér blóðprufa. Það er tekinn dropi úr fingri, alveg eins og þegar þú mælir blóðsykur.

Úr blóðinu er mældur meðalblóðsykur (sykurbinding við rauðu blóðkornin) síðustu 8-12 vikna. Það er kalla HbA1c eða langtíamæling. Þó þú mælir sjálf/ur blóðsykurinn á hverjum degi getur samt verið að sykurinn sé stundum hár á tímum sem þú ert ekki vön/vanur að mæla. Það sést þá á því að HbA1c er hátt. Best er að það mælist milli 7 og 8 %.





Fylgikvillar

Þegar maður hefur verið með sykursýki í mörg ár getur hún farið að hafa áhrif á ýmis líffæri, t.d. nýru, augu, æðar og taugar. Það kallast fylgikvillar. Nú vitum við að hættan á þessu er minni ef blóðsykurstjórnunin hefur verið góð, þ.e. blóðsykurinn hefur oftast verið nálægt því sem er eðlilegt.

Einu sinni á ári eða annað hvert ár verður athugað sérstaklega þegar þú kemur á göngudeildina hvort fylgikvillar séu að byrja að koma í ljós. Þá er gerð ítarlegri læknisskoðun, tekið er blóð úr handlegg. Þú þarft að skila þvagprufu, mældur er blóðþrýstingur og fætarnir eru skoðaðir. Ef eitthvað kemur í ljós má oftast laga það með lyfjum ef það uppgötvast nógu snemma. Þess vegna er mikilvægt að þú sjálf/ur og foreldrar þínir fylgist með því að ekki líði of langt á milli slíkra skoðana.

Kynþroskaaldurinn

Þegar þú verður dálítið eldri, kemst á kynþroskaaldurinn, breytist líf þitt töluvert. Flesta langar að eyða meiri tíma með félögum og að gera það sama og þeir eru að gera. Þess vegna er mikilvægt fyrir þig að vera búin/n að læra að passa sjálf/ur upp á sykursýkina þína án mikillar hjálpar frá foreldrum þínum. Líkami þinn breytist líka og um leið insúlínþörfin. Á kynþroskaskeiðinu þarftu meira insúlín en bæði áður og eftir.

Ýmsa nýja hluti þarf að reyna með félögum. Það verða party og útilegur og þú ferð ekki í rúmið á venjulegum tíma.

Þá þarftu að muna að líkaminn þarf meiri orku, þú þarft að fá þér nætursnarl. Síðar á unglingsárunum þýðir það að fara í party kannski





líka að prófa að drekka áfengi. Nauðsynlegt er fyrir fólk með sykursýki að gá vel að því að blóðsykurinn lækki ekki um of þegar áfengi er drukkið. Það getur verið mjög hættulegt að fá blóðsykurfall undir áhrifum áfengis. Reykingar eru óhollar fyrir alla! Sannað er að þær eru ennþá óhollari fyrir þá sem eru með sykursýki. Ræddu þessi mál við hjúkrunarfræðinginn á göngudeildinni.

Á unglingsárunum er algengt að krakkar reiðist við foreldra sína vegna þess að þeir virðast hafa svo miklar áhyggjur af þeim. Málið er bara að það er erfitt fyrir þá að venjast því að þú viljir allt í einu hugsa um allt sjálf/ur. Stundum verða þeir hræddir um að þú lendir í vandræðum og verðir veik/ur. Aðalástæðan er auðvitað sú að þeim þykir vænt um þig og að þeir vilja þér aðeins það besta



Lokaorð

Í þessari bók ertu nú búin/n að læra aðalatriðin um sykursýkina. Ef þig langar að vita meira skaltu spyrja starfsfólkið á göngudeildinni. Einnig er mikið af upplýsingum um sykursýki á internetinu og á bókasöfnum.

Þegar þú verður táningur þarftu að lesa hinn bæklinginn okkar: Unglingar og sykursýki. Hann færðu á göngudeild sykursjúkra barna og unglunga eða hjá Samtökum Sykursjúkra.



Ekki eru allir pennar til að skrifa með...

Insúlínpennti - einfaldur í notkun

- Hægt er að skammta eina einingu í einu.
- Skammtagluggi með greinilegum tölustöfum, engin samlagning.

Lilly

Eli Lilly Danmark A/S

ò tib 05andi

P sth lf 5285

Brautarholti 28

125 Reykjav k

S mi 520 3400